NUTRiBULLET®

Bedienungsanleitung und Rezeptbuch

Gesund zu leben heißt auch gesund zu essen!

DIE BESTEN REZEPTE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

WICHTIGE SICHERHEITS- UND WARNINFORMATION BEFOLGEN SIE DIESE ANWEISUNGEN

ZU IHRER SICHERHEIT, LESEN SIE BITTE SORGFÄLTIG ALLE SICHERHEITSANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG IHRES NUTRIBULLETS.

Bei der Verwendung von elektrischen Geräten sollten immer grundlegende Sicherheitshinweise befolgt werden, einschließlich der folgenden:

- Achtung! Um Stromschlag zu vermeiden, nie das Kabel, den Stecker oder die Mixer-Basis in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Die Verwendung von Aufsätzen, die nicht vom Hersteller empfohlen oder verkauft werden, kann Brand, Stromschlag oder Verletzungen verursachen.

• DAS PRODUKT NICHT MIT EINEM ADAPTER ODER SPANNUNGSWANDLER BENUTZEN. DIESE EINHEIT WURDE IN ÜBEREINSTIMMUNG MIT UNS UND GEMÄSS DEN KANADISCHEN ELEKTRIZITÄTSSTANDARDS UND STECKERTYPEN HERGESTELLT.

• BENUTZUNG VON ADAPTER ODER SPANNUNGSWANDLER VERSTEHT SICH ALS UNZULÄSSIGE MODIFIKATION DES PRODUKTES UND KANN ZUM ERLÖSCHEN DER GARANTIE FÜHREN. DIESES GERÄT NICHT IN STANDORTEN MIT ABWEICHENDEN ELEKTRISCHEN SPEZIFIKATIONEN VERWENDEN, SONST ENTSTEHT DIE GEFAHR, DASS DEM GERÄT EIN SCHADEN ZUGEFÜGT WIRD.

• STECKEN SIE DEN NUTRIBULLET AUS, WENN ER NICHT IN GEBRAUCH IST. VOR MONTAGE, DEMONTAGE, HINZUFÜGEN VON ZUSÄTZLICHEN TEILEN UND REINIGEN SICHERGEHEN, DASS DIE MASCHINE NICHT ANGESCHLOSSEN IST.

- Das Netzkabel nicht ziehen, verdrehen oder missbrauchen.
- Das Kabel nicht über dem Tisch oder der Theke hängen lassen.
- Das Kabel darf keine heißen Flächen berühren, inkl. Herd.
- Das Kabel und den Stecker regelmäßig auf Schäden überprüfen. Niemals Geräte mit beschädigtem Kabel oder Stecker benutzen. Falls das Gerät nicht richtig funktioniert, fallen gelassen oder anderweitig beschädigt wurde, die Benutzung sofort einstellen. Bitte den Kundenservice kontaktieren, um Hilfe bei der Beschaffung eines Ersatzes zu erhalten.
- Kontakt mit beweglichen Teilen vermeiden.
- Bitte Hände und Geräte von der Schneidklinge während des Zerhackens oder Mischens von Nahrungsmitteln fernhalten, um die Gefahr von schweren Verletzungen oder Schäden am Gerät zu reduzieren. Ein Schaber kann verwendet werden, aber nur dann, wenn der Mixer nicht angeschlossen wird.

• Lassen Sie den NutriBullet niemals unbeaufsichtigt, während er in Betrieb ist.

• Erhöhte Aufmerksamkeit ist notwendig, wenn das Gerät von oder in der Nähe von Kindern in Betrieb genommen wird.

- Den Motor niemals länger als 1 Minute auf einmal benutzen, da es zu dauerhaften Schäden am Gerät führen kann. Wenn der Motor nicht mehr funktioniert, das Gerät ausstecken und für eine Stunde abkühlen lassen, bevor es wieder einsatzbereit ist. NUTRIBULLET verfügt über einen internen Thermoschalter, der das Gerät abschaltet, wenn es zu heiß wird. Die Nutribullet-Basis wird zurückgesetzt, wenn das Gerät nicht angeschlossen ist und der Thermoschalter abkühlt.
- Um das Risiko von Verletzungen zu verringern, muss der Klingenaufsatz richtig am Becher befestigt werden, bevor sie an die Mixer-Basis angeschlossen wird und bevor das Gerät in Betrieb gesetzt wird.
- Das Gerät nie unbeaufsichtigt lassen, während es in Betrieb ist.

- Eine besondere Aufsicht ist notwendig, wenn das Gerät von oder in der Nähe von Kindern benutzt wird.
- Das Gerät nicht draußen benutzen, wenn es schlechtem Wetter ausgesetzt werden kann (Regen usw.).
- Klingen sind scharf. Vorsichtig umgehen.
- Stecken Sie die Klinge niemals in die Mixerbasis ohne sie zuvor mit dem Becher zu verbinden.
- Dichtungen prüfen, um sicherzustellen, dass sie vollständig am Flachklingenaufsatz oder Kreuzklingenaufsatz befestigt sind, bevor das Gerät in Betrieb gesetzt wird.
- Der NUTRIBULLET ist nicht mikrowellengeeignet. Bitte die NUTRIBULLET Becher, Mixer-Basis oder andere Zubehörteile nicht in die Mikrowelle stellen, weil es zu dauerhaften Schäden am Gerät führen kann.
- Bitte Hände und Geräte von der Schneidklinge fernhalten, um die Gefahr von schweren Verletzungen oder Schäden am Gerät zu reduzieren.
- Nie Getränke mit Kohlendioxid mixen. Der Druck von freigesetzten Gasen kann den Behälter zum Platzen bringen, was zu möglichen Verletzungen führen kann.
- Nie Heißgetränke im Gerät mixen.
- Den NUTRIBULLET nie laufen lassen, wenn der Becher leer ist.
- ACHTUNG! Durch Reibung der rotierenden Klinge können die Zutaten erhitzt werden und Druck kann sich im geschlossenen Gefäß aufbauen. Lassen Sie das Gerät nicht länger als eine Minute laufen. Wenn das Gefäß warm geworden ist, lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es vorsichtig und von Ihrem Körper weg öffnen.
- Lassen Sie gemischte Mixturen nie im geschlossenen Gefäß, ohne zuvor den inneren Druck abgelassen zu haben.
- Lassen sie gemischte Mixturen nie für längere Zeit im geschlossenen Gefäß stehen. Der Zucker in Früchten und Gemüse kann fermentieren, was zu Druckaufbau führen kann, so dass sich das Gefäß ausdehnt und beim Öffnen die Zutaten explosionsartig heraussprühen können.
- Benutzen Sie den NutriBullet mit dem Kreuzklingenaufsatz niemals ohne Flüssig, da dies die Klinge beschädigen kann.
- Die Rotationsbewegung Ihres NutriBullets verlangt zwingend die Verwendung von Flüssigkeiten, um NutriBlasts und andere nahrhafte Getränke herzustellen. Er ist nicht dazu gemacht, als Eis-Crusher und ohne Flüssigkeit benutzt zu werden. Um einen köstlichen kalten NutriBlast zu machen, empfehlen wir, dass Sie gefrorene Früchte und gekühlte Flüssigkeiten nehmen. Als Alternative können Sie auch zerstoßenes Eis hinzugeben, bis zu 25 % des Gesamtvolumens Ihres Bechers und ihn dann mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit bis zur MAX-Linie auffüllen. Zerstoßen Sie niemals Eis oder andere harte Zutaten ohne Flüssigkeit, da eine dauerhafte Benutzung auf diese Weise die Klingen schädigen kann. Stellen Sie vor jeder Nutzung sicher, dass Ihre Klingen in Ordnung sind.
- Nehmen sie die Becher-Klingen-Kombination niemals von der Mixerbasis, bevor der Motor nicht vollständig zum Stehen gekommen ist. Das Entfernen der Becher-Klingen-Kombination während der Motor noch läuft, kann die Klingenkupplung oder das Motorgetriebe schädigen.
- Um den Motor zu stoppen, drehen Sie den Becher, um ihn zu entkoppeln und üben Sie keinen Druck mehr auf die Becher-Klingen-Kombination aus und warten Sie, bis der Motor vollständig zum Stillstand gekommen ist.

WARNUNG!

• WENN SIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN, INSBESONDERE CHOLESTERIN-SENKENDE MEDIKAMENTE, BLUTVERDÜNNER, BLUTDRUCK-MEDIKAMENTE, BERUHIGUNGSMITTEL, ODER ANTIDEPRESSIVA, FRAGEN SIE BITTE IHREN ARZT VOR DEM VERZEHR DER NACH NUTRIBULLET-REZEPTEN ZUBEREITETEN PRODUKTE.

• DIE IN FOLGENDER LISTE AUFGEFÜHRTEN SAMEN UND KERNE ENTHALTEN CHEMIKALIEN, DIE BEIM VERZEHREN ZYANID IN IHREM KÖRPER FREISETZEN. BITTE DIE NACHFOLGENDEN SAMEN UND KERNE NICHT IM NUTRIBULLET MIXEN:

• APFELKERNE • KIRSCHKERNE • PFIRSICHKERNE
• APRIKOSENKERNE • PFLAUMENKERNE

SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIE REINIGUNG

- KLINGEN UND BECHER SOFORT NACH GEBRAUCH REINIGEN, UM DAS AUSTROCKNEN UND ANHAFTEN VON SCHMUTZ ZU VERHINDERN. VERWENDEN SIE BEI BEDARF EINE SPÜLBÜRSTE, UM ABLAGERUNGEN ZU LÖSEN.
- HANDWÄSCHE NUR MIT MILDEM SPÜLMITTEL UND WARMEM WASSER (NICHT HEISS).
- SOFORT TROCKNEN LASSEN.
- BEI HARTNÄCKIGEM SCHMUTZ DEN BECHER HALB VOLL MIT WARMEM WASSER MIT SEIFENZUSATZ FÜLLEN, DEN KLINGENAUFSATZ BEFESTIGEN, DEN BECHER AN DIE MIXER-BASIS ANSCHLIESSEN UND DEN MOTOR FÜR 30-45 SEKUNDEN ARBEITEN LASSEN. DANACH IM NOTFALL EINE SPÜLBÜRSTE VERWENDEN.
- DIE KLINGEN NICHT IN DIE SPÜLMASCHINE GEBEN. EINFACH MIT WARMEM SEIFENWASSER ABSPÜLEN.
- DIE NUTRIBULLET BECHER DÜRFEN IM OBEREN GESTELL DER SPÜLMASCHINE GEWASCHEN WERDEN BEI EINEM NORMALEN (NICHT STERILEN) ZYKLUS. DIE NUTRIBULLET KLINGENAUFSÄTZE SOLLTEN KEINESWEGS IN KOCHENDEM WASSER STERILISIERT WERDEN, WEIL ES ZUR ZERSTÖRUNG VON PLASTIKTEILEN FÜHREN WIRD.
- BEIM WASCHEN VON KLINGENAUFSÄTZEN BITTE NICHT VERSUCHEN, DEN DICHTUNGSRING ZU ENTFERNEN. EINFACH DIE KLINGEN IM WARMEN SEIFENWASSER WASCHEN. DIE ENTFERNUNG DER DICHTUNG KANN DIE KONFIGURATION DER KLINGENAUFSÄTZE DAUERHAFT BESCHÄDIGEN UND EIN LECK VERURSACHEN. SOLLTE DIE DICHTUNG IM LAUFE DER ZEIT LOSE ODER BESCHÄDIGT WERDEN, KONTAKTIEREN SIE BITTE DEN KUNDENSERVICE, UM HILFE BEI DER BESCHAFFUNG EINES ERSATZES DES NUTRIBULLET-KLINGENAUFSATZES ZU ERHALTEN.

BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG AUF

AUSSCHLIESSLICH FÜR DEN HAUSHALTSGEBRAUCH

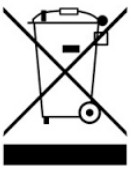
Pflicht-Sicherheitshinweis nach EN 60335-1, 7.12

DIESES GERÄT KANN VON KINDERN AB EINEM ALTER VON ACHT (8) JAHREN UND VON PERSONEN MIT EINGESCHRÄNKTEN PHYSISCHEN, SENSORISCHEN ODER GEISTIGEN FÄHIGKEITEN ODER EINEM MANGEL AN ERFAHRUNG UND/ODER WISSEN VERWENDET WERDEN, WENN SIE BEAUFSICHTIGT WERDEN ODER BEZÜGLICH DES SICHEREN GEBRAUCHS DES GERÄTS UNTERWIESEN WURDEN UND DIE DARAUS RESULTIERENDEN GEFAHREN VERSTANDEN HABEN. KINDER DÜRFEN NICHT MIT DEM GERÄT SPIELEN. REINIGUNG UND BENUTZERWARTUNG DÜRFEN NICHT DURCH KINDER OHNE BEAUFSICHTIGUNG DURCHGEFÜHRT WERDEN.

Pflichthinweis für Elektro-Altgeräteentsorgung

ALTGERÄTE DÜRFEN NICHT IN DEN HAUSMÜLL!

SOLLTE DAS GERÄT EINMAL NICHT MEHR BENUTZT WERDEN KÖNNEN, SO IST JEDER VERBRAUCHER GESETZLICH VERPFLICHTET, ALTGERÄTE GETRENNT VOM HAUSMÜLL Z. B. BEI EINER SAMMELSTELLE SEINER GEMEINDE / SEINES STADTTEILS ABZUGEBEN. DAMIT WIRD GEWÄHRLEISTET, DASS DIE ALTGERÄTE FACHGERECHT VERWERTET UND NEGATIVE AUSWIRKUNGEN AUF DIE UMWELT VERMIEDEN WERDEN. DESWEGEN SIND ELEKTROGERÄTE MIT NEBENSTEHENDEM SYMBOL GEKENNZEICHNET.



REINIGUNG VON NUTRIBULLET

Alle hassen den Abwasch und daher ist NUTRIBULLET ein wunderbarer Zeitsparer.

WARNUNG:
IMMER DEN NUTRIBULLET VOR DER REINIGUNG ODER MONTAGE AUSSTECKEN.

Abspülen von NUTRIBULLET

Die Reinigung von Nutribullet ist so einfach… Geben Sie alle Teile (ausgenommen die Mixer-Basis und die Klingenaufsätze) in das obere Gestell der Spülmaschine oder waschen Sie sie im warmen Seifenwasser und dann spülen Sie sie ab.

Warnung:
DIE NUTRIBULLET KLINGENAUFSÄTZE SIND NICHT SPÜLMASCHINENGEEIGNET.
DIE NUTRIBULLET BECHER DÜRFEN IM OBEREN GESTELL DER SPÜLMASCHINE GEWASCHEN WERDEN BEI EINEM NORMALEN (NICHT STERILEN) ZYKLUS.
DIE NUTRIBULLET KLINGENAUFSÄTZE SOLLTEN KEINESWEGS IN KOCHENDEM WASSER STERILISIERT WERDEN, WEIL ES ZUR ZERSTÖRUNG VON PLASTIKTEILEN FÜHREN WIRD.

HARTNÄCKIGER SCHMUTZ

Sollten Lebensmittel im Nutribullet antrocknen, erleichtern Sie sich die Reinigung, indem Sie den Becher bis zu 2/3 seiner Höhe mit warmem Seifenwasser füllen. Dann befestigen Sie einen Klingenaufsatz und schließen den Becher an die Mixer-Basis. Lassen Sie das Gerät 20-30 Sekunden arbeiten. Dies wird zur Lockerung der festgeklebten Lebensmittel führen. Nach einem leichten Bürsten haben Sie Ihre Arbeit erledigt.

REINIGUNG DER NUTRIBULLET-MIXER-BASIS

Normalerweise kommt es selten dazu, dass die Mixer-Basis schmutzig wird, es sei denn, Sie vernachlässigen die richtige Befestigung der Klingenaufsätze am Becher. Dies kann zu einem Leck von Flüssigkeiten führen, was zu einer Verschmutzung der Mixer-Basis und der Aktivierungstaste führen kann.

Hier erfahren Sie, wie die Mixer-Basis zu reinigen ist.

Schritt 1: Nicht vergessen! Stecken Sie die Mixer-Basis aus!
Schritt 2: Benutzen Sie einen feuchten Lappen, um das Innere und Äußere der Mixer-Basis sauber zu machen.

- **DIE MIXER-BASIS NIE INS WASSER TAUCHEN ODER IN DIE SPÜLMASCHINE GEBEN.**
- Bitte Hände und Geräte fernhalten, wenn sich der Klingenaufsatz bewegt. Nie die Aktivierungstaste drücken, wenn die Mixer-Basis eingesteckt ist.

BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG AUF

AUSSCHLIESSLICH FÜR DEN HAUSHALTSGEBRAUCH

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung 9

Bin ich gesund? 11

Den Alterungsprozess aufhalten 13

Essen Sie Ihr Essen? 15

Die Bedeutung einer nährstoffreichen Diät 17

Die Kraft des **Nutribullets** 19

Die Bedeutung von Gesundheit und Vitalität 21

Der Weg zu einer verbesserten Vitalität 23

- Was Sie bekommen 23
- Was ist ein **Nutriblast**? 25

Wie funktioniert es? 26

- Extraktion 26
- Mahlen 27
- Shake-Technik 28
- Tap-Technik 29

Der Weg zu einer verbesserten Vitalität und zu einem längeren Leben 31

- **Nutriblast** 31
- Das Essen für die Verbesserung des Wohlfühlens 34

Erste Schritte 37

Ungesunde Samen: 38

DEN NUTRIBLAST ZUBEREITEN 39

Nutriblast Rezeptideen 41

- Phase 1 42
- Phase 2 44
- Phase 3 46

Nutriblast for Life 51

Essen Sie vernünftig den ganzen Tag über 53

Warum sind wir krank?

Herzerkrankungen töten jährlich

7,1 Mio.

Menschen weltweit

2009 wurden

7,9 Mio.

Todesfälle durch Krebs verursacht

2030 wird Krebs

11 Mio.

Todesfälle jährlich verursachen

2030 werden

336 Mio.

Menschen an Diabetes leiden

2/3 der Amerikaner im Alter von über 20 sind

FETTLEIBIG

WIR GRATULIEREN IHNEN ZU IHREM NEUEN WEG AUF LEBENSZEIT

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf von **Nutribullet** – dem Superfood Nährstoff-Extraktor! Wir sind zufrieden, dass Sie den Weg zur optimalen Gesundheit und Vitalität gefunden haben.

Während Sie diesen Absatz lesen, werden vier Amerikaner an Herzinfarkt sterben und vier weitere an Schlaganfall oder Herzinsuffizienz. Der Herzinfarkt ist der häufigste Killer in den entwickelten Ländern. Weltweit ist Krebs die häufigste Todesursache – 7,6 Mio. Menschen sterben an dieser Krankheit jährlich. Die Todesfälle wegen Krebs können 2030 die Zahl von 11 Mio. erreichen.

Weltweit wurde bei 171 Mio. Menschen Diabetes diagnostiziert und 500 Mio. Menschen sind klinisch fettleibig. Laut der Weltgesundheitsorganisation ist Fettleibigkeit die weltweit führende, vermeidbare Todesursache, die als das seriöseste Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts gilt.

Was ist los? Warum sind wir so krank? All diese Krankheiten und Probleme sind direkt mit der sogenannten zucker- und salzhaltigen „Western-Diät“ zu verbinden, die aus vielen industriell verarbeiteten Lebensmitteln besteht und die gleichzeitig sehr arm an Obst und Gemüse ist. Solche Lebensmittel werden von einem typischen Amerikaner jeden Tag verzehrt.

Es sieht so aus, als ob wir vergessen hätten, was wir in der Grundschule gelernt haben. Wir bestehen aus Zellen, die nur 3 einfache Sachen zum Leben brauchen, und zwar Nahrung, Wasser und Luft. Wir haben einen großen Einfluss auf die Gesundheit unserer Zellen. Wir treffen diese Entscheidung jedes Mal, wenn wir etwas in unseren Mund stecken. Wenn wir uns für fett- und zuckerhaltige industriell verarbeitete Lebensmittel entscheiden, gehen wir auch das Risiko von Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten ein.

Glücklicherweise haben Sie, als Nutribullet-Besitzer, sich dafür entschieden, sich möglichst gesund zu ernähren. Sie haben sich für die Gesundheit und das Wohlbefinden entschieden. Wir gratulieren Ihnen zu einer so guten Wahl. Mit dem **Nutribullet** ist es spielend einfach, den Weg zur optimalen Gesundheit zu finden und auf diesem Weg zu bleiben.

Beachten Sie: *Die in diesem Ratgeber und im Rezeptbuch enthaltenen Informationen ersetzen die reguläre Gesundheitsfürsorge nicht. Holen Sie immer ärztlichen Rat ein, wenn es um Gesundheit und Ernährung geht.*

BIN ICH GESUND?

Der beste Weg, um seine gegenwärtige und künftige Gesundheit zu beurteilen, ist sich selbst zu fragen: Wie fühle ich mich jetzt? Fühle ich mich wohl? Habe ich viel Energie? Fühle ich mich attraktiv? Ohne Schmerzen? Bereit, um die Welt zu erobern?

Oder: Fühle ich mich fett? Müde? Miserabel? Oder einfach total schlecht?

Es ist die Zeit, um auf sich selbst zu schauen und sich selbst zu fragen: Macht mich meine Ernährung stärker und widerstandsfähiger gegen Krankheiten? Oder macht sie mich schwächer und führt dazu, dass mein Körper ungesund ist?

Wir sind, was wir essen! Was werden Sie morgen essen? Und im Alter von 40? 60? 80?

Wie fühle ich mich heute?

_____

_____

_____

_____

Neue Ziele

_____

_____

_____

_____

Datum ___/___/_____

Nutribullet ist kein üblicher Mixer, den Sie schon zu Hause haben! Es ist ein Nährstoff-Extraktor.

DEN ALTERUNGSPROZESS AUFHALTEN

Jede Zelle in unserem Körper hat ihre Lebensdauer und wenn sie stirbt, wird sie durch eine neue ersetzt. In einem Zeitraum von 7 Jahren wird jede Zelle in unserem Körper erneuert. Dieser faszinierende Prozess der Zellerneuerung ist sehr kompliziert und noch ein bisschen unvollkommen. Neue Zellen enthalten sehr oft einen Fehler und das ist der Grund, warum wir altern.
Der Alterungsprozess wird durch die tägliche Einnahme von freien Radikalen beschleunigt. Rauchen, Alkoholkonsum oder Verzehr von ungesunden Lebensmitteln treiben den Alterungsprozess an und führen dazu, dass wir uns schnell eine Krankheit holen können. Gesund zu sein und am wichtigsten, sich gesund zu ernähren, hemmt den Alterungsprozess und hilft uns, jeden Tag in vollen Zügen zu genießen.

Nutribullet hilft bei einer einfachen und leckeren Versorgung jeder unserer Zellen mit gesunden, bekömmlichen, gut assimilierbaren Nährstoffen, um eine optimale Gesundheit zu erreichen. Die Kraft des Nutribullets extrahiert krankheitsvorbeugende Antioxidantien, Omega-3 Fettsäuren, die unsere Gelenke unterstützen und muskel-stärkende Proteine aus den von uns täglich verzehrten Lebensmitteln.

Gesund zu leben heißt auch gesund zu essen!

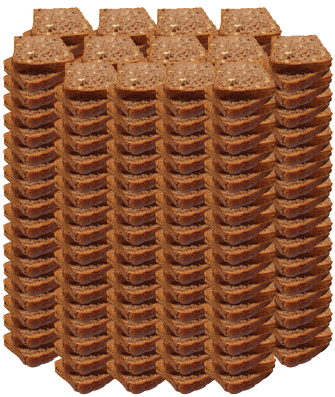
Was würden Sie eher essen?

1/8 Tasse

Nährstoffe extrahiert aus Leinsamen
in einem **Nutriblast**

oder

oder



60
Tassen Brokkoli

100
Scheiben Vollkornbrot

www.nutrivitalshop.com

ESSEN SIE IHR ESSEN?

Denken Sie daran, dass Sie eine Weintraube essen. Sie nehmen ein paar Stiele, spülen sie ab und stecken sich eine Traube in den Mund, danach spucken Sie die Kerne aus. Wenn Sie aus derselben Weintraube Saft pressen möchten, dann wird der Siebkorb alle Schalen und Kerne auffangen. Haben Sie aber gewusst, dass über 100 Untersuchungen an Weintrauben zufolge die Mehrheit der Nährstoffe gerade in Stielen, Schalen und Kernen steckt, und nicht in dem saftigen Obstfleisch?

Das ist wahr! Die meisten gesundheitlichen Vorteile, die wir angeblich zu gewinnen wissen, sind der Kategorie der gesundheitsfördernden Antioxidantien zuzurechnen, die uns als Polyphenole bekannt sind. Flavonoide, Phenolsäuren und Resveratrol – die wichtigsten in den Weintrauben enthaltenen Polyphynole – stecken gerade in den Obstteilen, die wir wegwerfen. Jetzt ist die Zeit gekommen, nie mehr die vorteilhaften Nährstoffe in den Mülleimer zu werfen! **NUTRIBULLET** ermöglicht seinen Benutzern, die wichtigen Nährstoffe zu gewinnen, die sonst verloren gehen würden.

Stellen wir uns vor: Damit dieselbe Menge von krebshemmenden Enzymen konsumiert wird, brauchen wir 1/8 Tasse Nährstoffe extrahiert aus Leinsamen zu uns zu nehmen oder 60 Tassen Brokkoli oder 100 Scheiben Vollkornbrot. Doch wir können aus 1/8 Tasse Leinsamen samt ein paar Beeren einen leckeren NUTRIBLAST wie Flax Berry Smoothie in wenigen Sekunden zubereiten.

DIE BEDEUTUNG EINER NÄHRSTOFFREICHEN DIÄT

In dieser hektischen Welt haben wir sehr oft zu wenig Zeit, um uns gesund zu ernähren und das Essen ausreichend zu kauen. Diese Tendenz hat zur Folge, dass unser Verdauungssystem mehr belastet ist und es versucht, die wichtigen Nährstoffe aus nicht ausreichend gekautem Essen herauszuholen, das auch nicht immer reich an Nährstoffen ist. Nach einiger Zeit werden dadurch die Verdauungsenzyme geschwächt. Die abgeschwächten Enzyme gepaart mit den sich mit dem Alter abschwächenden Magensäuren stehen für ein schwaches Verdauungssystem, welches die Nahrungsmittel nicht einmal richtig zersetzen kann, um die versteckten vitalen Nährstoffe herauszuholen und aufbrauchen zu können. Wenn unser Körper nicht im Stande wäre, diese Nährstoffe von einem Tag auf den anderen richtig zu absorbieren, dann würden wir immer schwächer und anfälliger für chronische Krankheiten werden.

Zwar kann man den eventuellen Mangel an Nährstoffen durch einige Supplemente ersetzen, doch unser Körper ist nicht daran gewöhnt, die Nährstoffe aus anderen Quellen zu verarbeiten. Obwohl sie sich aktuell als sehr nützlich erweisen mögen, sind die Supplemente auf keinen Fall vollwertiger Ersatz für die richtigen Lebensmittel, weil der menschliche Körper daran gewöhnt ist, die Nährstoffe aus ganzen und nicht verarbeiteten Lebensmitteln zu gewinnen.

Sogar wenn wir uns gesund ernähren, hat unser Verdauungssystem keine einfache Aufgabe, um alle Vitamine, Mineralstoffe und Phytonährstoffe zu absorbieren, die im Essen zu finden sind. Die beste Lösung, um unserem Körper solche Ernährung zu sichern, die er braucht, ist die Extraktion der Nährstoffe.
Wenn Obst, Gemüse, Samen oder Nüsse vor dem Essen zu einer leicht verdaulichen Form verarbeitet werden, kann das Verdauungssystem einfach das Beste davon absorbieren. Glücklicherweise kann **NUTRIBULLET** das tun!

Beachten Sie: *Die in diesem Ratgeber und im Rezeptbuch enthaltenen Informationen ersetzen die reguläre Gesundheitsfürsorge nicht. Holen Sie immer ärztlichen Rat ein, wenn es um Gesundheit und Ernährung geht.*

DIE KRAFT DES NUTRIBULLETS

Der **NUTRIBULLET** mit seinen neuartigen Klingenaufsätzen zermahlt Samen, bricht Stiele und schnitzt durch die harte Schale, um die darin versteckten vitalen Nährstoffe herauszuholen. Dieser Prozess wird als Extraktion von Nährstoffen bezeichnet und er hat zur Folge, dass die vorteilhaften Vitamine, Mineralstoffe und Phytonährstoffe leicht verdaulich gemacht werden. Das bedeutet, dass sie für optimale Absorption im Blutkreislauf zersetzt werden.

Jetzt können Sie nicht nur eine echte Goldmine von Zink und Magnesium in den Kernen der Wassermelone entdecken, sondern auch den Reichtum an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und Antioxidantien in den Kernen der Brombeere und die krebshemmende Wirkung von Extrakten aus: Brokkoli, Grünkohl, Kohl und Blumenkohl.

DIE BEDEUTUNG VON GESUNDHEIT UND VITALITÄT

Gesunde Jahre Ihres Lebens

„Wenn wir uns ungesund ernähren, wird uns kein Arzt helfen können. Wenn wir uns gesund ernähren, brauchen wir keinen Arzt mehr."

Victor G. Rocine

Wenn man viele extrahierte Nährstoffe verzehrt, kann man länger leben. Und zwar: Gesunde und kräftige Lebensjahre ohne Krankheiten. Bestimmt möchte jeder von uns lang und glücklich leben. Um einen gesunden Lebensstil zu führen, muss man dem Körper solche Nährstoffe zuführen, die er gerade braucht. Dabei können Sie noch folgende Vorteile genießen:

- Balancierter interner pH-Wert
- Schöne Haut, Haare und Fingernägel
- Geringes Risiko von chronischen Krankheiten
- Besseres Wohlbefinden
- Mehr Energie
- Bessere körperliche Leistung
- Verbesserung der Verdauung (weniger Verstopfungen, keine Gas- und Blasenbildung sowie IBS)
- Gesunder Schlaf
- Niedrigere Cholesterinwerte
- Niedriger Blutdruck
- Entlastung bei Diabetes und prädiabetischen Zuständen
- Gewichtsreduktion
- Jung aussehen und strahlend schöne und elastischere Haut ohne Falten haben

1 großer Becher

1 Kreuzklingenaufsatz

1 drehmomentstarke Mixer-Basis

1 Flachklingenaufsatz

www.nutrivitalshop.com

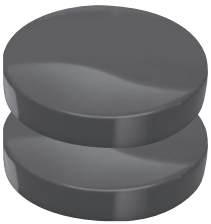
DER WEG ZU EINER VERBESSERTEN VITALITÄT

Was Sie bekommen:

Nutribullet mit 12 Zubehörteilen

1 kleiner Becher mit Griff

1 kleiner Becher ohne Griff



2 wiederverschließbare Deckel

NUTRiBULLET
BENUTZERHANDBUCH & REZEPTBUCH
Gesund zu leben heißt auch gesund zu essen!
DIE BESTEN REZEPTE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

1 Bedienungsanleitung

1 Rezeptbuch

Wasser bis zur MAX-Linie hinzugeben

Eis zugeben
(optional – maximal bis zu 25 % aller übrigen Zutaten)

Boost hinzugeben
(optional)

50 %
Obst
(je mehr Arten, desto besser)

50 % Blattgemüse
(2 Becher = 1 Portion)

BITTE BEACHTEN!

1. SIE MÜSSEN IMMER FLÜSSIGKEIT HINZUGEBEN, BEVOR SIE EINEN NUTRIBLAST ZUBEREITEN.
2. ÜBERFÜLLEN SIE DEN BECHER NICHT! STELLEN SIE SICHER, DASS DIE ZUTATEN ZUSAMMEN MIT DER FLÜSSIGKEIT NICHT HÖHER ALS BIS ZUR MAX-LINIE REICHEN.
3. GEBEN SIE NICHT MEHR ALS DIE OPTIONALEN 25 % EIS ZU DEN ANDEREN ZUTATEN HINZU.

WARNUNG!

UNGEEIGNETE KERNE: WÄHREND DIE NÄHRSTOFF-EXTRAKTION UNGLAUBLICH VORTEILHAFT SEIN KANN, SIND NICHT ALLE FRUCHTKERNE UND SCHALEN GLEICH AUFGEBAUT. DIE FOLGENDEN KERNE UND SAMEN ENTHALTEN EINE CHEMISCHE VERBINDUNG, DIE CYANID IM KÖRPER FREISETZEN KANN, WENN SIE VERZEHRT WERDEN. DIE FOLGENDEN SAMEN UND KERNE IM NUTRIBULLET NICHT NUTZEN!

- APFELKERNE
- KIRSCHKERNE
- PFIRSICHKERNE
- APRIKOSENKERNE
- PFLAUMENKERNE

BITTE BEACHTEN: Die Rotationsbewegung Ihres NutriBullets verlangt zwingend die Verwendung von Flüssigkeiten, um NutriBlasts und andere nahrhafte Getränke herzustellen. Er ist nicht dazu gemacht, als Eis-Crusher und ohne Flüssigkeit benutzt zu werden. Um einen köstlichen kalten NutriBlast zu machen, empfehlen wir, dass Sie gefrorene Früchte und gekühlte Flüssigkeiten nehmen. Als Alternative können Sie auch zerstoßenes Eis hinzugeben, bis zu 25 % des Gesamtvolumens Ihres Bechers und ihn dann mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit bis zur MAX-Linie auffüllen. Zerstoßen Sie niemals Eis oder andere harte Zutaten ohne Flüssigkeit, da eine dauerhafte Benutzung auf diese Weise die Klingen schädigen kann. Stellen Sie vor jeder Nutzung sicher, dass Ihre Klingen in Ordnung sind.

www.nutrivitalshop.com

DER WEG ZU EINER VERBESSERTEN VITALITÄT!

Was ist ein Nutriblast?

Der **Nutriblast** ist ein Nährstoffextraktion-Getränk, das sich zum Ziel setzt, Ihren Körper mit möglichst vielen Portionen von leicht assimilierbarem Obst und Gemüse zu versorgen. Alle Variationen folgen einer sehr einfachen Formel: 50 % Blattgemüse, 50 % Obst und 1/4 Tasse Samen, Nüsse oder „Super Boosts“. Genügend Wasser hinzugeben (um die Zutaten zu decken), Klingenaufsatz befestigen und mixen.

Der **Nutriblast** ist ein perfektes Frühstücksgetränk, aber Sie können ihn den ganzen Tag über genießen. Sie werden erstaunt sein, wie energievoll und gesund Sie sich fühlen, wenn Sie die rohe Nährstoffextraktion jeden Tag trinken!

Fangen Sie mit einem **Nutriblast** am Tag an (siehe Rezept-Vorschläge auf der Seite 42). Sobald Sie beginnen zu spüren, wie erstaunlich die Resultate der an Obst und Gemüse reichen Diät Ihr Leben beeinflusst haben, können Sie 2 **Nutriblast** am Tag genießen. Grenzenlose Energie, ruhiger Schlaf, Cleverness und das Gefühl von Wohlbefinden, das direkt aus der Nahrung stammt! Je mehr Sie „blasten“, desto besser fühlen Sie sich!

Beachten Sie: *Die in diesem Ratgeber und im Rezeptbuch enthaltenen Informationen ersetzen die reguläre Gesundheitsfürsorge nicht. Holen Sie immer ärztlichen Rat ein, wenn es um Gesundheit und Ernährung geht.*

WIE ES FUNKTIONIERT

Extraktion

1. Alle Zutaten in den kleinen oder großen Becher geben.
2. Nach Wahl Flüssigkeit bis zur MAX-Linie hinzugeben. (Flüssigkeit ist notwendig!)

3. Drehen Sie den Klingenaufsatz auf den Becher und stellen Sie sicher, dass er fest verschlossen ist.
4. Drücken Sie die Becher-Klingen-Kombination umgekehrt auf die Mixerbasis. Drücken Sie sie mit der Hand nach unten, um die Extraktion zu starten und stoppen Sie nach höchstens 1 Minute. Falls Ihr NutriBlast noch nicht genug extrahiert ist, warten Sie 1 Minute und wiederholen sie den Vorgang bis zu 3 Mal hintereinander, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Falls mehr als 3 1-Minuten-Extraktionen gebraucht werden, lassen Sie die Mixerbasis 2-3 Minuten abkühlen, bevor Sie mit der nächsten Runde beginnen. Haben Sie ein Auge auf die Konsistenz. Ihr NutiBlast ist fertig, wenn er cremig und weich ist.

5. Um den NutriBullet zu stoppen, drehen Sie einfach in die andere Richtung (nach rechts), um die Becher-Klingen-Kombination von der Basis zu entkoppeln und hören Sie auf, zu pressen. Wenn die Mixerbasis vollständig aufgehört hat zu arbeiten, nehmen Sie den Becher herunter.

ACHTUNG! Durch Reibung der rotierenden Klinge können die Zutaten erhitzt werden und Druck kann sich im geschlossenen Gefäß aufbauen. Lassen Sie das Gerät nicht länger als eine Minute laufen. Wenn das Gefäß warm geworden ist, lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es vorsichtig und von Ihrem Körper weg öffnen.

WIE ES FUNKTIONIERT

Mahlen

Der Flachklingenaufsatz ist bestens geeignet, um trockene Produkte in Pulver zu verwandeln. Ideal fürs Mahlen von Hafer, Nüssen und Samen.

1. Alle Produkte in den kleinen Becher geben.

2. Den Flachklingenaufsatz befestigen.

3. Den Becher an die Mixer-Basis anschließen. Niederdrücken und umdrehen, um den Motor zu starten.

4. Die Zutaten so lange mahlen, bis Sie die von Ihnen gewünschte Konsistenz erreichen.

5. Um den NutriBullet zu stoppen, drehen Sie einfach in die andere Richtung (nach rechts), um die Becher-Klingen-Kombination von der Basis zu entkoppeln und hören Sie auf, zu pressen. Wenn die Mixerbasis vollständig aufgehört hat zu arbeiten, nehmen Sie den Becher herunter.

HOW IT WORKS

Takt-Technik

Da der **NutriBullet-Motor** so kraftvoll ist, verbinden sich die Zutaten zu einer Emulsion, wenn sie extrahiert werden. Wenn Sie also Speisen wie grobes Salsa oder grob geschnittene Zwiebeln machen möchten, dann ist die Takt-Technik der Schlüssel. Takten braucht ein klein wenig Übung, aber wenn Sie erst ein Gefühl dafür entwickelt haben, werden Sie im Handumdrehen zum Profi.

Um zu takten, drücken Sie sehr schnell auf den Becher und lassen ihn gleich wieder los. Für Zutaten oder Speisen, die nur grob gehackt werden sollen, reicht ein schneller Druck auf den Becher vollkommen aus. Lassen Sie anschließend die Klingen vollständig zum Stillstand kommen und drücken Sie erneut auf den Becher, bis Sie die Konsistenz erreicht haben, die Sie wollen.

Das Geheimnis: Der Trick beim erfolgreichen Takten ist, darauf zu achten, dass die Maschine nicht in den Kopplungsmodus rutscht. Um dies zu verhindern, nehmen Sie einfach Ihre andere Hand und halten Sie den Becher in seiner Position fest, während Sie takten.

1. Um zu starten halten Sie den Becher auf der Basis und geben **leichten Druck gegen den Uhrzeigersinn, um ihn vor dem Einrasten zu schützen.**

2. Mit der anderen Hand drücken Sie von oben auf den Becher und lassen sofort wieder los. Takten Sie so lange, bis die von Ihnen gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Shake-Technik

Manchmal, wenn Sie zu viele Zutaten in den Becher geben oder zu wenig Wasser hinzugeben, kann die Dichte der Mixtur zu groß werden. Dies führt dazu, dass die Produkte nur schwer den Klingenaufsatz erreichen und nicht genügend gut miteinander vermischt werden. Sollte es zu einer solchen Situation kommen, benutzen Sie die Shake-Technik.

1. Entfernen Sie den Becher samt dem Klingenaufsatz von der Mixer-Basis.
2. Schütteln Sie den Becher samt dem Klingenaufsatz wie wie einen Cocktail-Shaker. Nachher stellen Sie ihn auf der Mixer-Basis ab.

3. Um den NutriBullet zu stoppen, drehen Sie einfach in die andere Richtung (nach rechts), um die Becher-Klingen-Kombination von der Basis zu entkoppeln und hören Sie auf, zu pressen. Wenn die Mixerbasis vollständig aufgehört hat zu arbeiten, nehmen Sie den Becher herunter.

Tap-Technik

Bei lästigen Produkten, die im Inneren des Bechers festgeklebt sind und den Klingenaufsatz nicht erreichen, einfach die Tap-Technik benutzen.

1. Entfernen Sie den Becher samt dem Klingenaufsatz von der Mixer-Basis und tippen Sie den Becher auf die Theke, damit die Produkte herunterfallen und den Klingenaufsatz erreichen.

2. Stellen Sie den Becher samt dem Klingenaufsatz auf der Mixer-Basis ab und beenden Sie den Prozess.
3. Um den NutriBullet zu stoppen, drehen Sie einfach in die andere Richtung (nach rechts), um die Becher-Klingen-Kombination von der Basis zu entkoppeln und hören Sie auf, zu pressen. Wenn die Mixerbasis vollständig aufgehört hat zu arbeiten, nehmen Sie den Becher herunter.

DER WEG ZU EINER VERBESSERTEN VITALITÄT UND ZU EINEM LÄNGEREN LEBEN

NUTRIBLAST – SO EINFACH ZUM ZUBEREITEN

Sie brauchen nur eine oder zwei Minuten, um Ihr Ernährungs-Meisterstück zuzubereiten! **NUTRIBLAST** ist lecker, man bereitet ihn mit Spaß zu, und auch die Reinigung ist problemlos!

EIN GUTER ERSATZ FÜR DAS ESSEN!

Für die Mehrheit von Menschen ist ein **NUTRIBLAST** zum Frühstück genug. Sie müssen aber nicht auf Mahlzeiten verzichten, wenn Sie danach hungrig sind. Ein Müsliriegel, ein gekochtes Ei oder Joghurt soll für Sie aber bis zum Mittagessen ausreichend sein.

FÜHLEN SIE DEN UNTERSCHIED!

5 bis 10 Portionen von rohem extrahiertem Obst oder Gemüse täglich werden dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen und besser aussehen werden. Erstens erleben Sie einen energetischen Vorteil, den Sie noch nie gespürt haben. Zweitens verbessert sich Ihr allgemeines Wohlbefinden – weniger Schmerzen, gesünderer Schlaf, stärkeres Immunsystem, besseres Wohlbefinden und mehr Energie. Diese Effekte können sehr schnell eintreten, und Sie werden sich immer besser fühlen, nachdem Sie die Vorteile von extrahierten Nährstoffen entdeckt haben.

SEHEN SIE DEN UNTERSCHIED!

Schon in ein paar Tagen werden Sie den Unterschied merken. Ihre Taille wird etwas schmaler, Ihre Haut und Ihr Haar werden glänzen und dieses Funkeln in Ihren Augen! Die Menschen werden Sie wegen Ihres guten Aussehens bewundern. Genießen Sie die Komplimente – Sie haben sie sich verdient! Wer würde glauben, dass der Weg zum guten Aussehen so einfach sein kann? Machen Sie weiter!

DER WEG ZU EINER VERBESSERTEN VITALITÄT UND ZU EINEM LÄNGEREN LEBEN

Sich gut zu fühlen – das schönste Gefühl

Wenn Sie Ihr Programm starten und täglich einen **NUTRIBLAST** trinken, spüren Sie, wie sich Ihre Haut verändert und wie entspannt Sie sich fühlen werden. Sie können auch ein paar Pfunde loswerden und den Blutdruck sowie die Cholesterinwerte senken. Ohne Rücksicht darauf, welche Veränderungen Sie spüren, sind wir davon überzeugt, dass Sie sich besser fühlen werden, als Sie sich jetzt fühlen. Das ist keine Diät, an die Sie sich strikt halten müssen, sondern eine Änderung Ihres Lebensstils, die Sie freiwillig durchleben wollen. Sie werden sich so gut fühlen, nachdem Sie die extrahierten Nährstoffe in Ihren Speiseplan aufgenommen haben, dass Sie nie mehr damit aufhören wollen! Je mehr Sie aufnehmen, desto besser werden Sie sich fühlen, und sich gut zu fühlen, ist das schönste Gefühl!

Erleben Sie gesunde Jahre Ihres Lebens

Sie können Ihr Leben verlängern, indem Sie diese vorteilhaften extrahierten Lebensmittel verzehren.

Wer möchte seine goldenen Jahre in einer Arztpraxis verbringen, wenn er stattdessen mit seinen Enkelkindern herumtollen kann? Kennen Sie das amerikannische Sprichwort “An apple a day keeps the doctor away”? (Einen Apfel am Tag hält den Doktor fern) Multiplizieren Sie diese Wirkung und trinken Sie fünf, sieben oder sogar neun Portionen von extrahierten Nährstoffen von Obst und Gemüse täglich, das ist die Kraft von **NUTRIBLAST**!

Auf Wiedersehen, Herr Doktor!

Das Essen für die Verbesserung des Wohlfühlens

	ZU GENIESSEN	ZU VERMEIDEN
Milchprodukte	Fettfreier Hüttenkäse, Joghurt ohne Zusatz von Zucker, Ziegenmilch, entrahmte und rohe Buttermilch, milchfreie Mandelmilch.	Schmelzkäse, alle pasteurisierten und künstlich gefärbten Käsearten und Eissorten.
Eier	Eier pochiert oder gekocht (jedoch nicht mehr als 4 Stück pro Woche).	Spiegelei oder eingelegte Eier.
Fisch	Alle gekochten oder gebackenen Weißarten von Süßwasserfischen, Lachs oder Thunfisch in Wasser aus Dosen.	Fisch gebraten, Schalentiere, Fisch gesalzen und Fisch in Öl aus Dosen.
Getreideprodukte	Alle Getreidearten und Vollkornprodukte.	Alle Produkte aus weißem Mehl, weißer Reis, weiße Teigwaren, Kekse, Zerealien oder Instant-Zerealien, Hafermehl.
Fleisch	Pute, Hähnchen oder Lamm ohne Haut.	Rindfleisch, Schweinfleisch, Hot Dogs, Frühstücksfleisch, alle verarbeiteten Fleischsorten, Ente, Gans, Innereien.
Nüsse	Alle frischen und rohen Nüsse (Erdnüsse, 1x pro Woche).	Alle gesalzenen und gerösteten Nüsse und Erdnüsse, vor allem bei Allergien.
Öl und Fett	Alle kaltgepressten Ölsorten aus Mais, Sonnenblume, Sesam, Oliven, Leinsamen, Soja, Raps. Margarine aus kaltgepresstem Öl und Mayonnaise ohne Eier.	Alle gesättigten Fette, hydrierte Margarine, raffinierte verarbeitete Ölsorten, gehärtetes Pflanzenfett.
Obst	Alle frischen und gefrorenen Früchte ohne Zucker.	Obst in Dosen oder gefroren mit Süßmitteln.

DER WEG ZU EINER VERBESSERTEN VITALITÄT UND ZU EINEM LÄNGEREN LEBEN

Ein guter Nebeneffekt

Nachdem Sie den **NUTRIBLAST** in Ihren täglichen Speiseplan eingeführt haben, verspüren Sie kein großes Verlangen mehr nach Süßigkeiten sowie salzigem, fettigem und ungesundem Essen. Wenn Ihr Körper einmal erfährt, wie vorteilhaft für ihn die extrahierten Lebensmittel sind, verspüren Sie das Verlangen nach GESUNDEN Lebensmitteln. Das ist phantastisch! Wir haben nicht nur eine Tabelle „Das Essen für die Verbesserung von Gesundheit und Wohlfühlen“ erstellt, sondern auch Menübeispiele, um Ihnen zu helfen, neben dem NUTRIBULET-System optimale Gesundheit und Vitalität zu erreichen.

Das Essen für die Verbesserung des Wohlbefindens

	ZU GENIESSEN	ZU VERMEIDEN
Gewürze	Knoblauch, Zwiebel, alle Kräuter, Apfelessig, Tamari, Miso, Seetang und Rotalge.	Schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer, Salz und alle Essigsorten (mit Ausnahme von reinem Apfelessig).
Suppen	Hausgemachte Suppen: Linsen, Bohnen, Erbsen, Vegetarier, Gerste, brauner Reis, Zwiebel. Öko-Suppen mit wenig Salz.	Suppen aus Dosen mit Salz und Konservierungsmitteln, Brühe.
Sprossengemüse und Samen	Alle leicht gekochten Arten von Sprossengemüse und alle rohen Samen.	Alle in Öl oder mit Salz gerösteten Samen.
Süßigkeiten	Roher Honig in geringen Mengen, reiner Ahornsirup, Stevia oder schwarze Melasse.	Rohrzucker, brauner und weißer Zucker, Maissirup, Süßigkeiten mit Zucker.
Gemüse	Alle rohen, gefrorenen Arten von Gemüse (ohne Salz und Zusatzstoffe).	Alle Arten von Gemüse aus Dosen, gefrorenes Gemüse mit Salz und Zusatzstoffen.

Beachten Sie: *Die in diesem Ratgeber und im Rezeptbuch enthaltenen Informationen ersetzen die reguläre Gesundheitsfürsorge nicht. Holen Sie immer ärztlichen Rat ein, wenn es um Gesundheit und Ernährung geht.*

Spülen Sie alle Teile des Nutribullets (ausgenommen die Mixer-Basis) mit warmem Seifenwasser ab, bevor Sie das Gerät benutzen!

Erste Schritte könnten nicht einfacher sein! Packen Sie Ihren **Nutribullet** aus und spülen Sie die Becher und Klingenaufsätze in warmem Seifenwasser ab. Dann bereiten Sie sich auf Ihren ersten **Nutriblast** vor!

Jetzt kommt die Zeit für Ihren ersten Nutriblast!

www.nutrivitalshop.com

ERSTE SCHRITTE

SCHRITT 1: **50 % Blattgemüse in den großen Becher geben.**

Zwei Tassen sind schon die volle Portion von Blattgemüse. Das ist die richtige Menge, an die Sie sich in den ersten paar Wochen halten sollten. Das entspricht der Menge von ungefähr zwei Handvoll.

SCHRITT 2: **50 % Obst in den großen Becher geben.**

Eine Tasse Obst ist eine übliche Portion. Wir schlagen vor, eine Banane oder eine halbe Avocado hinzuzugeben, damit jeder Boost cremig ist. Danach drei andere Früchte in Ihren großen Becher geben. (oder mehr, wenn es noch genug Platz gibt).

SCHRITT 3: **Wasser für besseren Geschmack hinzugeben.**

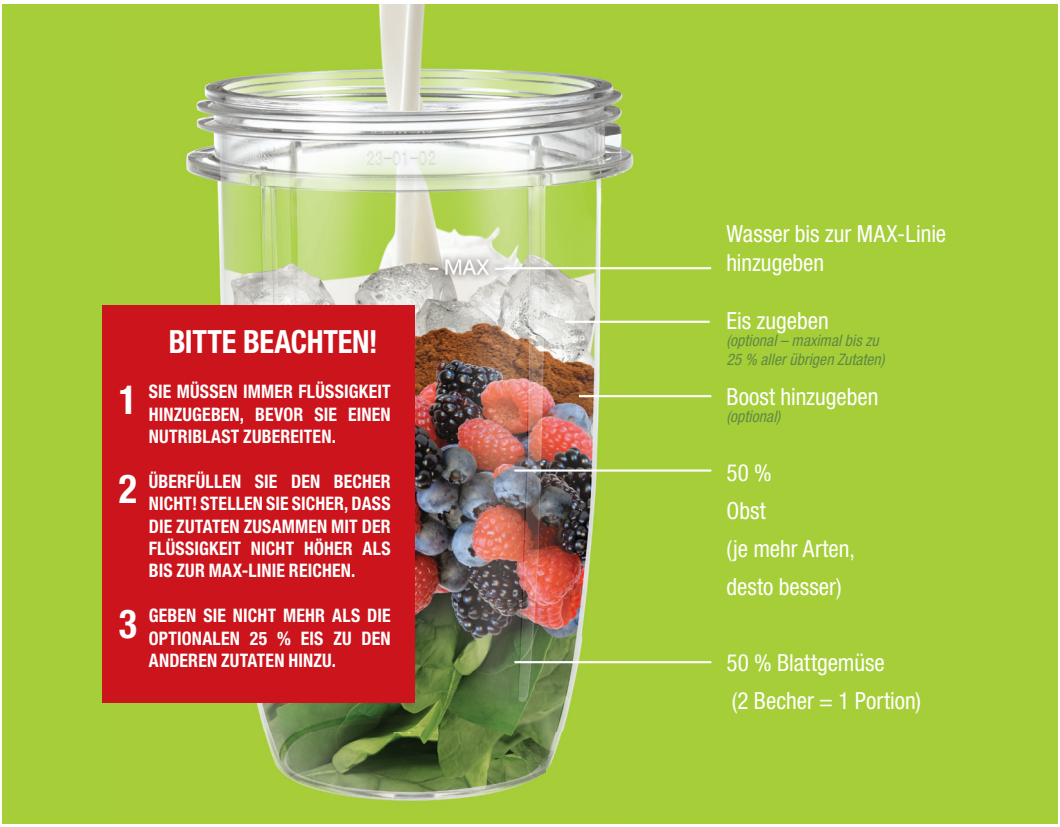
Wir schlagen vor, Wasser bis zur MAX-Linie hinzuzugeben. Wenn Sie einen dickeren Blast mögen, geben Sie weniger Wasser hinzu. Um einen dünneren Blast zuzubereiten, gießen Sie mehr Wasser hinein, aber nicht über die MAX-Linie.

SCHRITT 4: **Ihren Boost hinzugeben (Muss nicht).**

Eine Handvoll Nüsse, Samen oder Goji-Beeren hinzugeben, um Ihren Nutriblast mit essenziellen Fettsäuren zu bereichern. Dies sorgt für einen nahrhaften und sättigenden Nutriblast.

SCHRITT 5: **Klingenaufsatz befestigen, mixen und genießen!**

Den Klingenaufsatz montieren, danach den Becher auf der Mixer-Basis aufstellen. Drücken und zudrehen, bis er in Position “ON” schließt (Sie merken das sofort, weil die Maschine zu arbeiten beginnt). Extrahieren lassen, bis eine sehr cremige Konsistenz erreicht ist. Danach den Becher von der Mixer-Basis abdrehen.



BITTE BEACHTEN!

1. SIE MÜSSEN IMMER FLÜSSIGKEIT HINZUGEBEN, BEVOR SIE EINEN NUTRIBLAST ZUBEREITEN.
2. ÜBERFÜLLEN SIE DEN BECHER NICHT! STELLEN SIE SICHER, DASS DIE ZUTATEN ZUSAMMEN MIT DER FLÜSSIGKEIT NICHT HÖHER ALS BIS ZUR MAX-LINIE REICHEN.
3. GEBEN SIE NICHT MEHR ALS DIE OPTIONALEN 25 % EIS ZU DEN ANDEREN ZUTATEN HINZU.

WARNUNG!

UNGEEIGNETE KERNE: WÄHREND DIE NÄHRSTOFF-EXTRAKTION UNGLAUBLICH VORTEILHAFT SEIN KANN, SIND NICHT ALLE FRUCHTKERNE UND SCHALEN GLEICH AUFGEBAUT. DIE FOLGENDEN KERNE UND SAMEN ENTHALTEN EINE CHEMISCHE VERBINDUNG, DIE CYANID IM KÖRPER FREISETZEN KANN, WENN SIE VERZEHRT WERDEN. DIE FOLGENDEN SAMEN UND KERNE IM NUTRIBULLET NICHT NUTZEN!

- APFELKERNE
- KIRSCHKERNE
- PFIRSICHKERNE
- APRIKOSENKERNE
- PFLAUMENKERNE

BITTE BEACHTEN: Die Rotationsbewegung Ihres NutriBullets verlangt zwingend die Verwendung von Flüssigkeiten, um NutriBlasts und andere nahrhafte Getränke herzustellen. Er ist nicht dazu gemacht, als Eis-Crusher und ohne Flüssigkeit benutzt zu werden. Um einen köstlichen kalten NutriBlast zu machen, empfehlen wir, dass Sie gefrorene Früchte und gekühlte Flüssigkeiten nehmen. Als Alternative können Sie auch zerstoßenes Eis hinzugeben, bis zu 25 % des Gesamtvolumens Ihres Bechers und ihn dann mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit bis zur MAX-Linie auffüllen. Zerstoßen Sie niemals Eis oder andere harte Zutaten ohne Flüssigkeit, da eine dauerhafte Benutzung auf diese Weise die Klingen schädigen kann. Stellen Sie vor jeder Nutzung sicher, dass Ihre Klingen in Ordnung sind.

www.nutrivitalshop.com

DEN NUTRIBLAST ZUBEREITEN

Ihren Drink genießen

In nur ein paar einfachen Schritten!

1. Den Becher mit 50 % Blattgemüse und 50 % Obst füllen.
2. Mit Wasser bis zur MAX-Linie füllen (nach Belieben kann man auch Eis hinzugeben).
3. Wenn Sie wollen, kann man auch 1/8 oder ¼ Nüsse oder Samen hinzugeben.
4. Den Klingenaufsatz befestigen und mixen, bis alles cremig gemischt ist.

BLATTGEMÜSE – 50 %

Blattgemüse aus der folgenden Liste oder eine Kombination davon auswählen. Den großen Becher mit bis zu 50 % Blattgemüse füllen. Für jeden Blast zwei volle Tassen (zwei Handvoll) Gemüseblätter vorbereiten.

- ◯ Blattkohl
- ◯ Grünkohl
- ◯ Römersalat
- ◯ Spinat
- ◯ Frühgemüse
- ◯ Mangold

OBST – 50 %

Obst nach Belieben auswählen (50 % Ihres Nutriblasts)

- ◯ Apfel
- ◯ Avocado
- ◯ Banane
- ◯ Brombeeren
- ◯ Heidelbeeren
- ◯ Warzenmelone
- ◯ Preiselbeeren
- ◯ Feige
- ◯ Grüne Trauben
- ◯ Guave
- ◯ Honigmelone
- ◯ Kiwi
- ◯ Mango
- ◯ Nektarine
- ◯ Orangen
- ◯ Papaya
- ◯ Pfirsich
- ◯ Birne
- ◯ Ananas
- ◯ Pflaume
- ◯ Himbeeren
- ◯ Rote Trauben
- ◯ Erdbeeren
- ◯ Wassermelone

BOOSTS – 1/4 TASSE

Die folgenden Zutaten sind ein wichtiger Teil Ihres Nutribullet Nutriblasts, sie liefern wichtige Nährstoffe.
1/8 bis 1/4 Tasse zu jedem Blast hinzugeben.

Nüsse

- ◯ Mandeln
- ◯ Cashew-Nüsse
- ◯ Walnüsse

Samen

- ◯ Chia-Samen
- ◯ Leinsamen
- ◯ Hanfsamen
- ◯ Kürbiskerne
- ◯ Sesamsamen
- ◯ Sonnenblumenkerne

Zusätzlich

- ◯ Goji-Beeren
- ◯ Acai-Beeren

NUTRIBLAST REZEPTIDEEN

Wenn Sie an den Verzehr von Obst und Gemüse eher nicht gewöhnt sind, dann sollten Sie Ihren Ernährungsplan vernünftig starten. Mischen Sie gut eine Handvoll Blattgemüse mit derselben Menge an frischem Obst. Beginnen Sie mit einem **NUTRIBLAST** täglich. Es ist möglich, dass Sie in den Anfangstagen leichte Gasbildung im Magen spüren, weil Ihr Körper nicht an so viel Naturfasern gewöhnt ist. Keine Panik, das wird vorübergehen.

Wenn Sie versuchen möchten, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen, starten Sie mit einem **NUTRIBLAST** täglich zum Frühstück, später können Sie sich noch einen zweiten zubereiten. **NUTRIBLAST** ist auch gut zum Nachtisch. Volle Zufriedenheit für Sie dank der vitalen Nährstoffe!

Beachten Sie bitte: Wenn Sie irgendwelche Medikamente nehmen, vor allem cholesterinsenkende Arzneimittel, Blutverdünner, Heilmittel gegen erhöhten Blutdruck, Beruhigungsmittel oder Antidepressiva, **holen Sie bitte ärztlichen Rat ein, bevor Sie einen NUTRIBLAST konsumieren.**

WARNUNG!

• WENN SIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN, INSBESONDERE CHOLESTERIN-SENKENDE MEDIKAMENTE, BLUTVERDÜNNER, BLUTDRUCK-MEDIKAMENTE, BERUHIGUNGSMITTEL, ODER ANTIDEPRESSIVA, BITTE FRAGEN SIE IHREN ARZT VOR DEM VERZEHR DER NACH NUTRIBULLET-REZEPTEN ZUBEREITETEN PRODUKTE.

• DIESES DIÄTPROGRAMM KANN DEN ÄRZTLICHEN RAT UND DEN ARZT SELBST NICHT ERSETZEN. WENN SIE KRANK SIND ODER VERMUTEN, DASS SIE NICHT IN BESTER GESUNDHEIT SIND, KONTAKTIEREN SIE IHREN ARZT. WENN SIE VERSCHRIEBENE ARZNEIMITTEL EINNEHMEN, SOLLTEN SIE AUF KEINEN FALL IHRE ERNÄHRUNGSWEISE ÄNDERN, OHNE ZUERST DEN ARZT KONSULTIERT ZU HABEN, WEIL JEDE ÄNDERUNG IM ERNÄHRUNGSPLAN AUSWIRKUNGEN AUF DEN STOFFWECHSEL UND DIE WIRKUNG DES ARZNEIMITTELS HABEN KANN.

Phase 1

Wenn Sie mit **Nutriblasts** erst anfangen, empfehlen wir Ihnen, das Grüngemüse mit mildem Geschmack wie Spinat oder Frühgemüse auszuwählen. Die Früchte, die Sie dabei verwenden, mildern den Gemüse-Geschmack und sorgen für einen leckeren und erfrischenden Drink. Experimentieren Sie mit Wasser, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Je mehr Wasser Sie verwenden, desto dünner wird Ihr Nutriblast und umgekehrt. Nie über die MAX-Linie mit Wasser füllen. Entziehen Sie sich der Versuchung, verarbeitete Früchte zu verwenden. Nur ganze und nicht verarbeitete Früchte können Ihnen beste Ergebnisse bringen.
Die folgenden Rezepte sind perfekt geeignet für diejenigen, die Ihren Nutriblast zum ersten Mal vorbereiten. Sie sollten sich jedoch nicht darauf beschränken, sondern Sie können auch dabei sehr kreativ sein. Befolgen Sie die Informationen in der Anleitung auf der Seite 39, um Ihre eigenen wunderbaren Drinks zuzubereiten.

Toxin Cleansing Blast

Mit der leckeren Erfindung mit Obstgeschmack Toxine aus dem Körper ausleiten.

- 1-2 Handvoll Spinat
- 1 Pfirsich ohne Kerne
- 1 Banane
- 1 Apfel ohne Kerne
- 1 Tasse Ananas
- Wasser

Vita-Berry Blast

Dieser süße Blast mit Flavonoiden hilft Ihnen, die Krankheiten vorzubeugen – Krebs, Herzkrankheiten und Viren.

- 1-2 Handvoll Spinat
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 1 Banane
- 1 Handvoll Erdbeeren
- Wasser

The Immune Booster

Mit diesem leckeren Elixier mit Antioxidantien bleiben Sie immer gesund, auch während der Grippesaison.

- 1-2 Handvoll Frühgemüse
- 1 Banane
- 1 Orange, geschält
- 1 Tasse Ananas
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- Wasser

Zu beachten: Weil Obst und Gemüse unterschiedlicher Größe sind, beachten Sie bitte die MAX-Linie auf dem Becher. Nicht über diese Linie hinaus befüllen.

MULTIBLAST-REZEPTE

Morning Glory

Beginnen Sie Ihren Tag mit noch mehr Energie dank dieses duftenden Blasts.

- 1-2 Handvoll Spinat
- 1 Avocado
- 1 Tasse Erdbeerend
- 1 Tasse Mango
- 1/4 Tasse Goji-Beeren
- Wasser

Nutty Nectar

Eine einzigartige und vitaminreiche Mischung mit Nüssen.

- 1-2 Handvoll Spinat
- 1 Banane
- 1 Tasse Erdbeeren
- 1 Tasse Honigmelone
- 1/8 Tasse Walnüsse
- Wasser

Tropical Tonic

Dieser an Vitamin C reiche Drink sorgt für die Verbesserung Ihres Immunsystems.

- 2 Handvoll Frühgemüse
- 1 Avocado
- Saft aus 1/2 Zitrone
- 1 Tasse Mango
- 1 Tasse Papaya
- 1/4 Tasse Kürbiskerne
- Wasser

Protein Powerhouse

Mit Proteinen angereichert, liefert Ihnen dieser einzigartige und wohltuende Blend Energie für den ganzen Tag.

- 2 Handvoll Frühgemüse
- 1 Avocado
- 1 Tasse Erdbeeren
- 1 Orange
- 1 Tasse Mango
- 1/8 Tasse Cashew-Nüsse
- Wasser

Peachy Pick-me-up

Echter Leckerbissen mit gesunden Fetten und einzigartigem Aroma.

- 2 Handvoll Frühgemüse
- 1 Banane
- 1 Pfirsich
- 1 Tasse Honigmelone
- 1 Tasse Brombeeren

Zu beachten: Weil Obst und Gemüse unterschiedlicher Größe sind, beachten Sie bitte die MAX-Linie auf dem Becher. Nicht über diese Linie hinaus befüllen.

Phase 2

Jetzt, wenn Sie schon beinahe Nährstoffextraktions-Experte sind, ist es an der Zeit, noch mehr Grünes zu mixen und noch mehr Vitamine und Mineralien zu bekommen. Hoch die Tassen!
Wenn Sie Fortschritte gemacht haben, versuchen Sie die Zutaten-Routine zu vermeiden.
Je mehr Obst, Gemüse und Boosts Sie in Ihre Nutriblasts geben, desto mehr Ernährungsvorteile bekommen Sie.

Manches Blattgemüse aus der Phase 2 kann ein stärkeres Aroma als eines aus der Phase 1 haben. Möglicherweise wollen Sie den „grünen" Geschmack von Zutaten wie Bindesalat oder Gartensalat mithilfe süßerer Früchte neutralisieren. Mandeln, Cashew-Nüsse und Walnüsse werden die Aromen angenehm ausbalancieren und Ihren Drink um Proteine bereichern.

Zu diesem Zeitpunkt ist es eine gute Idee, Ihre tägliche Diät um einen zweiten **Nutriblast** zu ergänzen. Nutriblasts sind ein perfekter Leckerbissen nach einem leichten Mittagessen. Je mehr extrahierte Nährstoffe Sie in Ihre Diät einbeziehen, desto besser werden Sie sich fühlen. Genießen Sie besseren Schlaf, unendliche Energie und verminderte Schmerzen. Mit dem zweiten täglichen Nutriblast!

Energy Elixir

Gönnen Sie sich einen richtigen Energieschwung mit diesem leckeren Energie-Elixier! Ideal für die Schläfrigkeit am Nachmittag.

- 2 Handvoll Frühkohl, gespült
- 1 Banane
- 1 Tasse rote Trauben
- 1 Birne, entkernt
- 1/8 Tasse Walnüsse
- Fountain of Youth
- Wasser

Fountain of Youth

Mit dieser Mischung werden Sie die Zeit um Jahre zurückdrehen, sich viel jünger fühlen und auch jünger aussehen.

- 2 Handvoll Spinat, gespült
- 1 Tasse rote Trauben
- 1 Banane
- 1 Tasse Erdbeeren
- 1/8 Tasse Mandeln
- 1 TL Maca-Pulver
- Wasser

Zu beachten: Weil Obst und Gemüse unterschiedlicher Größe sind, beachten Sie bitte die MAX-Linie auf dem Becher. Nicht über diese Linie hinaus befüllen.

NUTRIBLAST REZEPTIDEEN!

Longevity Elixir

Fühlen Sie die Jahre verschwinden – mit dieser leichten und schwungvollen Mischung!

- 2 Handvoll Bindesalat
- 1 Avokado
- 1 Gurke
- 1 Tasse Warzenmelone
- 1/4 Tasse Cashew-Nüsse
- 1 Blatt Minze
- Wasser

Get Up and Goji

Mehr Energie mit dieser an Antioxidantien reichen Extravaganza!

- 2 Tassen Kopfsalat
- 1 Tasse Blatthonig
- 1 Tasse Warzenmelone
- 1 Tasse Wassermelone
- 1 Banane
- 1/8 Tasse Goji-Beeren
- Wasser

Nature's Candy

Hormone mit diesem fantastischen Leckerbissen ausbalancieren!

- 1 Handvoll Kopfsalat
- 1 Birne, entkernt
- 1 Apfel, entkernt
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 1 Banane
- 1 TL Maca-Pulver
- Wasser

Antioxidant Fusion

Jünger werden und freie Radikale bekämpfen – mit dieser leckeren Mischung!

- 2 Handvoll Kopfsalat
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 Tasse Ananas
- 1 Tasse Mango
- 1/4 Tasse Mandeln
- Wasser

Zu beachten: Weil Obst und Gemüse unterschiedlicher Größe sind, beachten Sie bitte die MAX-Linie auf dem Becher. Nicht über diese Linie hinaus befüllen.

Phase 3

Gratulation! Sie haben die Phase 3 geschafft. Bereit auf etwas Hardcore-Grün? Natürlich ja!

Wie wir in der Nutribullet-Welt sagen: „Je bitterer, desto besser“! Bitteres Grüngemüse wie Grünkohl und Mangold enthalten unheimlich viel Kalzium und Magnesium – Mineralien, die die Knochen unterstützen. Darüber hinaus ist dunkles, bitteres Grüngemüse reich an krebsbekämpfenden Antioxidantien: Betacarotin, Vitamin E und Mangan. In der chinesischen Medizin werden diese Substanzen als Chi Leber-Stimulanzien betrachtet und als großartige Entgiftungsmittel serviert.

Benutzen Sie Ihre Boosts? In der Phase 3 soll jeder von Ihnen zubereitete Smoothie antreibende Boosts für die Gesundheit enthalten. Außer Samen und Nüssen können Sie auch Goji-Beeren, Maca-Pulver und Acai hinzugeben, um Ihren Nutriblast zu verbessern. Goji-Beeren verleihen Ihrem Smoothie ein wunderbares Aroma und sind reich an Vitamin A, das den Alterungsprozess hemmt, die Immunität unterstützt, die Sehkraft schützt und Herzerkrankungen bekämpft. Das Maca-Pulver verleiht Ihrem Nutriblast ein rauchiges, kaffee-artiges Aroma. Die Maca-Pflanze ist außerdem ein bekanntes Adaptogen, dass die Widerstandsfähigkeit gegen Toxine steigert und Ihr geschwächtes Immunsystem stärken kann. Und schließlich sind die Acai-Beeren dafür bekannt, dass sie das Immunsystem verbessern, einen positiven Einfluss auf den gesunden Schlaf ausüben, Schmerzen lindern und zur Verbesserung des Aussehens von Haut und Haaren beitragen. Es ist es wert, eine kleine und leckere Beere hinzuzugeben!

www.nutrivitalshop.com

NUTRIBLAST REZEPTIDEEN!

Life Boost Blast

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Schub von Kalzium und Magnesium. Kein Nahrungsergänzungsmittel hat je so gut geschmeckt!

- 1-2 Handvoll Grünkohl, gespült
- 1 Pfirsich, entkernt
- 1 Banane
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1/8 Tasse Leinsamen
- 1/8 Tasse Goji-Beeren
- Wasser

Digestive Health Elixir

Diese Ananas-Mischung ist reich an Enzymen und hilft Ihrem Verdauungssystem reibungslos zu funktionieren.

- 1-2 Handvoll Mangold, gespült
- 1 Banane
- 1 Tasse Ananas, entkernt
- 1 Apfel
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 1/4 Tasse Goji-Beeren, durchtränkt
- Wasser

Liver and Colon Tonic

Dieser Leckerbissen ist ein schmackhaftes Entgiftungsmittel

- 1-2 Handvoll Blattkohl, gespült
- 1 Banane
- 1 Tasse Ananas
- 1 Tasse rote Trauben
- 1/4 Tasse Hanfsamen
- Wasser

Zu beachten: Weil Obst und Gemüse unterschiedlicher Größe sind, beachten Sie bitte die MAX-Linie auf dem Becher. Nicht über diese Linie hinaus befüllen.

Phase 4

Banana Berry Vitality Blend

Greifen Sie nach einem schnellen Energieschub mit unserem Banana Berry Blend!

- 2 Handvoll Grünkohl
- 1 Banane
- 2 Feigen
- 1 Apfel, entkernt
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1/8 Walnüsse
- 1/4 Tasse Acai-Beeren
- Wasser

Kaleacado Blast

Steigern Sie Ihre Libido mit einem köstlichen Kaleacado Blast

- 2 Handvoll Grünkohl
- 1 Avocado
- 1 Tasse Wassermelone
- Rote Trauben
- 1/4 Tasse Maca-Pulver
- 1/4 Tasse Erdbeeren
- Wasser

Melon Blast

Mehr Faser hinzugeben
und unnötige Kilos loswerden –
mit unserem leckeren Melon Blast!

- 2 Handvoll Grünkohl
- 1 Banane
- 1 Tasse grüne Trauben
- 1 Tasse Warzenmelone
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1/8 Tasse Cashew-Nüsse
- Wasser

Zu beachten: Weil Obst und Gemüse unterschiedlicher Größe sind, beachten Sie bitte die MAX-Linie auf dem Becher. Nicht über diese Linie hinaus befüllen.

NUTRIBLAST REZEPTIDEEN!

Power Booster

Steigern Sie Ihre Energie mit einem leckeren, nährstoffreichen Power Booster.

- 2 Handvoll Mangold
- 1 Banane
- 1 Nektarine
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 1/4 Tasse Goji-Beeren
- Wasser

Swiss Mix

Alles miteinander vermischen und eine schmackhafte, nährstoffreiche Mixtur bekommen!

- 2 Handvoll Mangold
- 1 Banane
- 1 Pflaume
- 1 Tasse grüne Trauben
- 1/8 Tasse Kürbissamen
- Wasser

Free Radical Fighter

Den freien Radikalen einen Knock-Out geben – mit einem leckeren Free Radical Fighter!

- 2 Handvoll Mangold
- 1 Avocado
- 1 Tasse Wassermelone
- 1 Tasse Brombeeren
- 1 Feige
- 1/2 Tasse Heidelbeeren
- 1/8 Tasse Leinsamen
- Wasser

Zu beachten: Weil Obst und Gemüse unterschiedlicher Größe sind, beachten Sie bitte die MAX-Linie auf dem Becher. Nicht über diese Linie hinaus befüllen.

NUTRIBLAST FOR LIFE

Noch mehr Wohlbefinden! Sicherlich spüren Sie die erstaunlichen Vorteile der im **Nutribullet** zubereiteten Produkte. Werfen Sie in Ihren Drink möglichst viel Obst und Gemüse! Den großen Becher befestigen und einen zweiten Nutriblast als Abendleckerbissen bekommen. Die Boosts hinzugeben! Je mehr Qualität Sie zu sich nehmen, desto besser fühlen Sie sich.

Beachten Sie: *Die in diesem Ratgeber und im Rezeptbuch enthaltenen Informationen ersetzen die reguläre Gesundheitsfürsorge nicht. Holen Sie immer ärztlichen Rat ein, wenn es um Gesundheit und Ernährung geht.*

ESSEN SIE VERNÜNFTIG DEN GANZEN TAG ÜBER

Um bestmögliche Gesundheitsvorteile mit Ihrem **Nutriblast** zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, den ganzen Tag über vernünftig zu essen. Das wird immer leichter, wenn sich Ihr Körper an den Anstieg von Nährstoffen gewöhnt, die Sie ein- oder zweimal pro Tag mit Ihren **Nutriblasts** zu sich nehmen. Sie werden es sehen: Ihr Körper wird das Verlangen nach salzigen, fetten und zuckerhaltigen Lebensmitteln zugunsten der gesunden Produkte verlieren! Bitte werfen Sie einen Blick auf Seite 34 und erfahren Sie mehr über unsere Vorschläge für gesundes Essen, die das Nutribullet Programm unterstützen.

Wir sind davon überzeugt, dass Sie mit Ihrem **Nutribullet** und mit allen seinen Vorteilen zufrieden sein werden. Auf Ihre Gesundheit – und auf Ihre optimale, gesunde Entscheidung!

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN